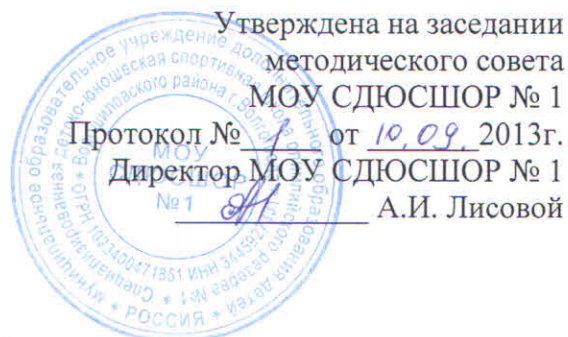


муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1



Утверждена на заседании
методического совета
МОУ СДЮСШОР № 1
Протокол № 1 от 10.09.2013г.
Директор МОУ СДЮСШОР № 1
№ 1 А.И. Лисовой

«Знакомство с гимнастическим бревном»

Методическая разработка.

Составлена:

тренер-преподаватель Отришко И.А.

г. Волгоград

2013 год

Введение.

Бревно — один из снарядов в спортивной гимнастике.

Воздушный козел — горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров. Снаряд покрыт кожей или замшей.

Соревнования на бревне входят в программу женских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на бревне среди женщин, в которых разыгрывается комплект медалей; также соревнования на бревне входят в программу командного и абсолютного первенства среди женщин.

Выступление на бревне состоит из трёх этапов: подъём на снаряд, выступление и завершающий соскок. Итоговая оценка учитывает сложность и чистоту исполнения всех трёх этапов. Выступление длится обычно 1 или 1,5 минуты и включает в себя акробатические элементы, прыжки и повороты.

Содержание

- 1. Структурные группы элементов на бревне
 - 1.1. Наскоки
 - 1.2. Гимнастические прыжки и подскоки
 - 1.3. Повороты
 - 1.4. Статические элементы
 - 1.5. Акробатические элементы
 - 1.6. Соскоки
 - 2. Олимпийские чемпионки в упражнении на бревне
 - 3. Чемпионки мира в упражнении на бревне
-

1. Структурные группы элементов на бревне

1.1. Наскоки



Надя Команечи. 1977

Наскок — это начало комбинации. Наскоки могут быть как простыми прыжками (с поворотами и без), так и гимнастическими элементами (круги, перемахи, высокий углы, горизонтальный упоры с последующим выходом в стойку на руках и без), а также сложными акробатическими элементами (перевороты и сальто).

1.2. Гимнастические прыжки и подскоки

В данную структурную группу входят прыжки с поворотами и без. Прыжки могут выполняться в различном положении тела (в группировке, согнувшись и т. д.). Прыжки могут усложняться разведением ног в шпагат.

1.3. Повороты

В данную группу входят различные гимнастические повороты на ноге, так и на животе или спине. Повороты выполняются в различных положениях тела (согнув свободную ногу, в вертикальном шпагате, сидя и т. д.).

1.4. Статические элементы

Большинство статических элементов, причислено к структурной группе наскоков (статический элемент является составной частью наскока). А к данной группе отнесены горизонтальный упор на локте, вертикальный шпагат и «волна» из положения на пятках через полупальцы.

1.5. Акробатические элементы

Наиболее сложные и зрелищные элементы. Сюда входят различные сальто и перевороты как в положении поперёк, так и продольно. Также в действующих

Правилах проведения соревнований, к данной структурной группе отнесены гимнастические элементы типа кувырков через голову и грудь, перекидки и гимнастические перевороты. Конечным положением элементы может быть как упор на ногах (ноге), так и упоры спереди, сзади, а также ноги врозь верхом.

1.6. Соскоки

Концовка упражнения. Соскок может быть как сальто вперёд, так и назад. Сальто может быть усложнено как поворотом, так и выполнением контр-вращением. Сальто могут быть как одинарными, так и многократными.

2. Олимпийские чемпионки в упражнении на бревне

- 1952 — Нина Бочарова, СССР
- 1956 — Агнеш Келети, Венгрия
- 1960 — Ева Босакова, Чехословакия
- 1964 — Вера Чаславска, Чехословакия
- 1968 — Наталья Кучинская, СССР
- 1972 — Ольга Корбут, СССР
- 1976 — Надя Команечи, Румыния
- 1980 — Надя Команечи, Румыния
- 1984 — Екатерина Сабо, Симона Пэукэ, Румыния
- 1988 — Даниэла Силиващ, Румыния
- 1992 — Татьяна Лысенко, Объединённая команда
- 1996 — Шэннон Миллер, США
- 2000 — Ли Сюань, Китай
- 2004 — Каталина Понор, Румыния
- 2008 — Шон Джонсон, США
- 2012 — Дэн Линьлинь, Китай
- 2016 — Санне Веверс, Нидерланды

3. Чемпионки мира в упражнении на бревне

- 1950 — Хелена Ракочи, Польша
- 1954 — Кэйко Танака, Япония
- 1958 — Лариса Латынина, СССР
- 1962 — Ева Босакова, Чехословакия
- 1966 — Наталья Кучинская, СССР
- 1970 — Эрика Цухольд, ГДР
- 1974 — Людмила Турищева, СССР
- 1978 — Надя Команечи, Румыния
- 1979 — Вера Черна, Чехословакия
- 1981 — Макси Гнаук, ГДР
- 1983 — Ольга Мостепанова, СССР

- 1985 — Даниэла Силиваш, Румыния
- 1987 — Аурелия Добре, Румыния
- 1989 — Даниэла Силиваш, Румыния
- 1991 — Светлана Богинская, СССР
- 1993 — Лавиния Милошовичи, Румыния
- 1994 — Шеннон Миллер, США
- 1995 — Мо Хьюлан, Китай
- 1997 — Джина Гогян, Румыния
- 1999 — Лин Цзе, Китай
- 2001 — Андреа Радукан, Румыния
- 2003 — Фань Е, Китай
- 2005 — Настя Люкина, США
- 2006 — Ирина Краснянская, Украина
- 2007 — Настя Люкина, США
- 2009 — Дэн Линьлинь, Китай
- 2010 — Ана Порграс, Румыния
- 2011 — Суй Лю, Китай
- 2013 — Алия Мустафина, Россия
- 2014 — Симона Байлз, США
- 2015 — Симона Байлз, США
- 2017 — Паулине Шэфер, Германия